

# Mezcla Base para Sopas y Salsas

**Sirve:** 9 porciones

¡Este ingrediente básico de la despensa, puede ser utilizado en guisos, sopas, salsas, y muchos platos más!

## Ingredientes

- 2 tazas** leche (en polvo sin grasa)
- 3/4 taza** fécula de maíz
- 12 cucharaditas** caldo de pollo (instantáneo)
- 2 cucharadas** cebolla deshidratada
- 2 cucharaditas** sazón Italiano

## Preparación

Porción: Equivalente a 3 tazas en forma deshidratada y 9 latas de sopa en crema.

1. Combine bien todos los ingredientes en una bolsa de plástico, mezcle bien.

Para sustituir 1 lata de sopa en crema

1. Combine 1/3 taza de la mezcla seca con 1 1/4 tazas de agua fría.

2. Cocine sobre la estufa revolviendo constantemente o en el microondas hasta espesarse.

3. Agregue la mezcla espesa a guisos como lo haría con una lata de sopa.

Para guardar:

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>106</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	3 mg
<b>Sodio</b>	<b>580 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>19 g</b>
Fibra dietetica	0 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	80 IU
Calcio	2021 mg
Hierro	0 mg
Potasio	292 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Granos	1 onza
 Lácteo	3/4 taza

Guárdese en una bolsa de plástico o un contenedor hermético hasta que lo vaya a utilizar. No tiene que refrigerarse.

## Notas

El producto final de esta receta es para utilizarse como ingrediente en otras recetas. No es el producto final.

Utah State University Cooperative Extension, Visit Website